


週間予定献立表

令和6年9.10月



		9月30日(月)					10月1日(火)					10月2日(水)					10月3日(木)					10月4日(金)					10月5日(土)								
昼食	ごはん 味噌汁(冬瓜) 鶏肉の照り焼き ジャーマンポテト						ポークカレー コンソメスープ(キャベツ) 福神漬					ごはん 味噌汁(芋) さばの胡麻風味焼き いんげんの塩炒め					ごはん 中華スープ(わかめ、貝割れ) 八宝菜風 春巻き					ごはん 味噌汁(えのき) 赤魚の煮付け 冬瓜のそぼろあん					かしわそば 								
	菜の花の辛子和え						大根サラダ 					めかぶなめこ					春菊のしらす和え					菜の花胡麻和え					海鮮しゅうまい								
	果物(洋梨缶)						デザートムース(ピーチ)					果物(りんご缶)					ぶどうゼリー					イチゴヨーグルト					ミニたい焼き								
	Kcal	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩	Kcal	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩	Kcal	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩	Kcal	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩	Kcal	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩	Kcal	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩	Kcal	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩
	539	20.2g	12.9g	85.0g	2.3g	578	19.0g	16.9g	86.8g	3.6g	530	21.0g	11.2g	85.6g	2.4g	620	22.1g	20.9g	85.4g	2.4g	537	23.6g	8.4g	82.8g	2.0g	552	23.2g	15.9g	79.9g	2.7g					

カルシウムは、意識して摂りましょう!



カルシウムは、積極的に摂取することが大切です。カルシウムが不足すると、骨のカルシウムが減少して骨密度が低下し、骨折や骨軟化症、骨粗しょう症、くる病などのリスクが高まります。

カルシウムはどんな食品にもたっぷり含まれているわけではありません。また吸収率の悪い栄養素でもあります。意識して、カルシウムの多い食品を選ばないと知らず知らずのうち不足してしまいます。更に、年齢とともに、小食になるため、カルシウムをとる量も減り、腸でのカルシウムの吸収も悪くなってきますので、食事への配慮が重要なのです。乳製品や魚など毎日工夫して摂るようにしましょう!

		10月7日(月)					10月8日(火)					10月9日(水)					10月10日(木)					10月11日(金)					10月12日(土)								
昼食	ごはん 味噌汁(麩、みつば) 鶏の唐揚げ かぶのくず煮風						ごはん 味噌汁(小松菜) かれいのみぞれ煮 南瓜の塩バター煮					三色丼 すまし汁(豆腐、葱)					ごはん 味噌汁(大根) チキン南蛮風 ポテトのクリーム煮					ごはん 味噌汁(庄内麩、大根葉) ますのだし醤油焼き ふきと竹輪の炒り煮					ごはん 味噌汁(チンゲン菜) 鶏肉の旨塩炒め 茄子の味噌和え								
	ピーマン塩ナムル						もやしサラダ					ひじきの煮物 					オクラのだし和え					ほうれん草わさび和え					キャベツとツナのサラダ								
	イチゴゼリー						果物(白桃缶)					果物(バナナ)					果物(洋梨缶)					青リンゴゼリー					果物(パイナップル缶)								
	Kcal	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩	Kcal	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩	Kcal	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩	Kcal	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩	Kcal	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩	Kcal	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩	Kcal	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩
	607	15.0g	19.8g	93.1g	2.2g	479	20.9g	2.9g	91.7g	2.3g	553	19.2g	18.4g	79.0g	2.3g	553	18.2g	16.9g	84.2g	2.0g	472	21.7g	7.2g	79.0g	2.3g	572	18.8g	19.2g	80.7g	1.8g					

内臓脂肪溜まってる?! 生活習慣をチェックしてきましょう



内臓脂肪が溜まると、高血糖、高血圧、脂質異常等を引き起こします。悪い習慣がついていないか確認してみましょう!

- 満足するまで食べる
- 主食の重ね食いをしている
- 甘い飲み物をよく飲む
- 野菜が不足している
- 運動不足である
- 食べる時間が不規則である
- お酒をよく飲む
- 間食が多い
- 睡眠不足である
- タバコを吸う

☑が多がついている方は
内臓脂肪が溜まっている
かも!生活を見直してみ
ましょう

